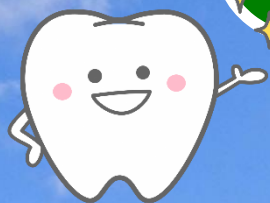


お口の健康は元気の源！！

8020



コンクール



期間が短いので
お早めに！

80歳以上でご自分の歯が20本以上ある人を
表彰します

- 対象者：満80歳以上で、ご自分の歯が20本以上ある人
(昭和21年4月1日以前に生まれた人)
※過去3年間に県表彰を受けた人は、県表彰の対象にはなりません。
- 応募方法：健康づくり課にお申し込みください。(自薦・他薦は問いません。)
お申し込み後、伊豆の国市・伊豆市・函南町内の歯科医院
(一部の歯科医院を除く)で検診を受けていただきます。
- 受診期間：令和8年6月1日(月)～6月30日(火)
- その他：8020達成者には、表彰式を行い、賞状と記念品を贈呈いたします。
- 主催：静岡県歯科医師会(田方歯科医師会)

申込み・問合せ：伊豆の国市 健康づくり課 ☎055-949-6820

噛むことの効用

ひみこの
歯がイーゼ



ひ 肥満予防
ひまんよぼう

よく噛んで
食べると
脳にある
満腹中枢が働いて
食べすぎを防げます



み 味覚の発達
みかくはったつ

よく噛んで
味わうことにより
食べ物の味が
よくわかります



こ 言葉の発音が
はつきり
ことばはつちん

よく噛むことにより
口のまわりの筋肉を
使うため、表情が豊かに
なります。口をしっかり開けて
話すとききれいな発音ができます。



の 脳の発達
のうはったつ

よく噛む運動は、
脳細胞の働きを
活発にします。
子どもの知育を助け、
高齢者は認知症の予防に役立ちます。



ぜ 全身の体力向上と
全力投球
ぜんしんたいりくこうじょう
ぜんりきとうきゅう

力を入れて
噛みしめたいとき、
歯を食いしほることで
力がわきます。



は 歯の病気を防ぐ
はびょうきよせ

よく噛むと
だ液がたくさん出て、
口の中をきれいにします。
このだ液の働きが、
むし歯や歯周病を防ぎます。



が ガンの予防
がんのよぼう

だ液中の酵素には
発ガン物質の発ガン
作用を消す働きが
あります。よく噛んで
ガンを防ぎましょう。



い 胃腸の
働きを促進
いちょうのそくしん

よく噛む
ことで
消化酵素が
たくさん出て
消化を助けます。



噛むと
こんな
いいことが